

About Canada

— AGING AND THE CANADIAN POPULATION

Table Of Contents

- [Growing Older](#)
- [Facts and Myths](#)
- [Aging and Health](#)
- [Friends and Family](#)
- [Living Longer](#)
- [Conclusion](#)

There is a great deal of talk these days about the aging of the Canadian population. Government policy makers worry about pensions and health care, television advertisements often feature older actors, and business people search for new products that will appeal to seniors. People are living longer, not only in Canada but around the world. Never before in history have people lived so long.

A Canadian born in 1960, for example, can expect to live 20 years longer than a Canadian who was born in 1900. Meanwhile birth rates have declined, so that a growing proportion of the population is over 65. By the year 2031, approximately 20% of Canada's population - one in five - will be seniors. This fact has important consequences for Canadian society. Who are these older Canadians? What are their roles in society? What are their needs? How will they be taken care of?



Français

[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Growing Older

We all grow old. Aging is a biological process that begins at births and ends in death. Being a 'senior', on the other hand, is a social definition - identified with having one's sixty-fifth birthday. At one time most Canadians retired at 65 and began to draw a pension, but even that is changing. Human rights legislation in many provinces has removed the provision for mandatory retirement at a given age.

Having a particular birthday actually does nothing to alter the lives of older Canadians, or to define who they are. In fact, those 65 years and older may vary as much as 35 to 40 years in age from one another, creating what some see as subcategories of seniors: the young-old, the middle-old and the old-old. As Canadians live longer, the proportions of older Canadians in each of these categories are also changing. Demographers - people who study populations - estimate that the old-old will make up 45% of the elderly by 2031. The changing number of older citizens in each category has important implications for pension funding, for employment and housing, for the health care system, and especially for the roles that seniors play in Canadian society. Many of Canada's older citizens are marking out a new place for themselves and finding new ways to contribute to Canada's future. The roles they define depend in part on who they are.

[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Facts and Myths

Every older Canadian is a unique individual, but there are some things that statisticians know about seniors as a group. Typically, for example, women in Canada tend to live longer than men. They now represent 60% of the senior population. At age 65 a woman can expect to live another 19 years whereas a man can expect to live another 15 years. The reasons for this are still unclear. Some argue that women are biologically superior, other that men experience greater stress in their lives and still others that women are simply better at handling stress, especially emotional stress. Whatever the reasons, the result is that the majority of older Canadians - currently 58% - are female.

Also most seniors are married. Not surprisingly, more married seniors are in the young-old group than among the old-old. The tendency for women to live longer and to marry men older than themselves means that about a third of Canada's older citizens are widowed, with many more of these likely to be women (40%) than men (14%).

Conversely, many more senior men (76%) are likely to have a spouse than women (40%).

This difference is reflected in living arrangements: 78% of senior men are living either with their spouses or unmarried children in contrast to 47% of women. However, the more recent trend has been for older Canadians, especially women, to choose to live alone.

Never before has any society had so many of its members live to old age. Earlier societies had higher birth rates and higher death rates with shorter life expectancies.

Living on one's own has come to be seen as socially acceptable and offers a greater degree of privacy. In the last ten years, more apartment complexes, many of which are rent-subsidized, have become available for seniors. Some gerontologists (those who study older people) feel we "ghettoize" older Canadians when we put them in separate housing because this isolates them from other segments of society. Others believe there are benefits in separate housing, such as the opportunity for seniors to share mutual interests and better deal with common problems. But, many older citizens still prefer to live in mixed apartments close to downtown shops and transportation, while others opt for the independence of remaining in their own homes. Aside from personal preference, the choice partly depends on income. Although compulsory retirement is less common than it once was, a large percentage of older Canadians has left the paid labour force.

For many, retirement is a chance to pursue other interests and to spend more time with family and friends. At the same time, retirement generally means seniors have less income than when they were working. Women, especially, can find themselves facing a difficult situation. Because pensions, other than the government Old Age Security/Guaranteed Income Supplement, are tied to contributions made during the working years, women who have been housewives are unable to draw on company or other contributory schemes. Many women who did work in the past and are seniors today worked only in part-time, intermittent or low-paying jobs which gave them little in the way of a pension or the opportunity to save for retirement.

The average income for senior women in 1990 was \$15,150 and for senior men, \$25,060.

The question of income is an important one because, aside from the practical problems caused by having too little money, an adequate income together with good health contribute to older Canadians' sense of identity and well-being.

[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Aging and Health

A major concern about old age, for both the individual and society, is a decline in health, especially if this means a loss of self-sufficiency and independence. While health does decline with age, for most older Canadians the loss occurs gradually and people learn to adapt to the changes. But with the growing problem of rising health care costs, many people worry that an aging population will put an extra burden on the Canadian health care system at a time when it is already having trouble meeting society's demands.

Actually, only a small proportion of seniors - about 20% - are heavy users of formal health services. Most do not use the health care system more than younger adults; some use it less. Although a large number of older Canadians suffers from one or more chronic

conditions, ranging from arthritis to eye trouble, for the most part these do not prevent seniors from leading normal lives. According to surveys, less than half of seniors suffer from disabilities that limit daily activities; less than a third have severe problems that require formalized care. Despite people's fear of long-term institutional care in an old-age or nursing home, less than 10% of seniors are in such institutions; more than 90% of those 65 years and over live in the community. This helps relieve the load on the existing health care system.

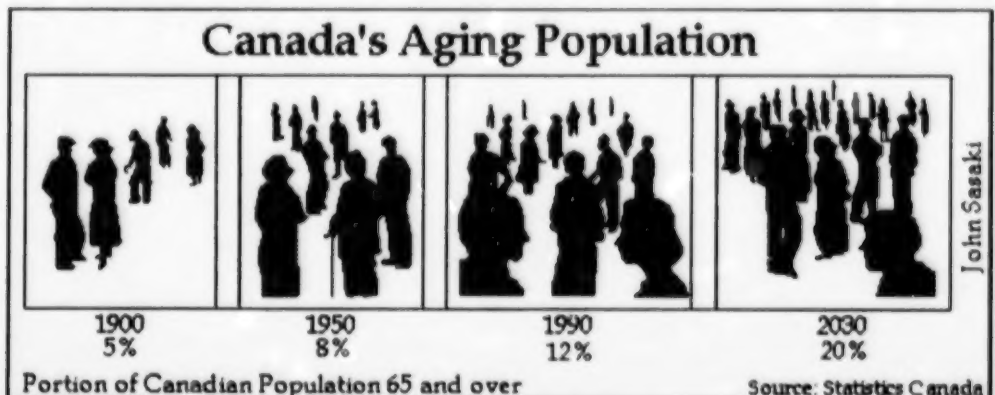
Aside from the chronic ailments noted above, probably the most common fear of old-age is a loss of mental faculties. In reality, there is no conclusive evidence of a dramatic decline in intellectual functioning or memory due to age. Aging does commonly bring a loss of sight or hearing, and this can create the appearance of mental confusion. Alzheimer's disease, the most common cause of senility, affects only 5 or 6% of older Canadians; it sometimes seems more prevalent simply because there are now more seniors in society, not because more seniors suffer from it.

Most seniors do not use the health care system more than younger adults; some use it less.

Similarly, while some older Canadians suffer from depression (without meaningful work seniors can sometimes feel useless and unwanted), a cure is readily found in most cases. Overall, declines in mental capacity and increases in mental illness appear to affect only a small proportion of seniors and are not a major problem of old age. Actually, adolescents are more likely to suffer from depression than seniors.

Health is partly physical, but to a degree also depends on how people feel about themselves. Somewhat surprisingly, most seniors view their health on the whole as good or excellent. Expectations vary from person to person. People look at others their own age and make a judgment of their own health in comparison with these others. There are, for example, sex differences regarding health among seniors just as there are among younger age groups. Women report more symptoms than men. Some say this is because women are actually sick more often than men. Others contend that women are sick no more than men but find it more socially acceptable to report symptoms and seek care. Still others argue that the incidence of sickness is the same, but that women are more attuned to their bodies and thus more aware of their symptoms. Despite reporting more symptoms, women still tend to view their health quite positively. Both men and women gain at least part of their sense of good health from being able to continue to cope with life in the community, and from being able to maintain a secure and comfortable lifestyle. Their health care needs often require long-term help rather than expensive, short-term medical intervention.

But Canada's health care system is mainly designed to provide medical treatment for acute short-term illness or emergencies. Physicians look after patient visits, prescribe medication, order medical tests, and control admission to hospitals. Hospitals provide short-stay medical care. This system is not geared towards support services for those who need help to live on their own. Therefore, a substantial effort was made in the 1970s to develop home health care and community support programs. Services were gradually expanded for those who fell into the category between very sick and very healthy. Today many provinces offer a variety of services for seniors. Homemakers, meals-on-wheels and home visits by nurses, therapists, social workers and volunteers are vital not only for the seniors, but also for their family and friends. Less costly than the traditional medical system, community support services are a means of helping family and friends to provide care and allow them to continue this assistance for a much longer period of time.



[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Friends and Family

The family, traditionally the centre of an individual's network of relationships, has historically provided support, warmth and commitment for people of all ages. This is still true today. Although the nature of the Canadian family has changed over the years, estimates suggest that about 80% of all care for older Canadians is still provided by close relatives and friends. Their assistance takes a variety of forms - help with housework, preparing meals, transportation, shopping, and making household repairs. Even those who eventually need long-term institutional care generally continue to be supported by friends and family.

Almost everyone needs companionship and older Canadians are no exception. Supportive relationships vary. For example, men seem to rely more exclusively on their spouses

for their companionship and emotional support than do women. Women seem to be more successful at substituting friendship for family ties. Because wives are generally younger than their husbands and are likely to outlive their spouses, they are more likely to assume the caregiving role. Other sources of assistance, aside from spouses, are brothers and sisters and, of course, sons and daughters. Most older Canadians live close to at least one child. Although nearby children are a welcome source of help and companionship, most seniors prefer to maintain their independence as much as possible, and to live in their own quarters. The roles played by daughters and sons tend to be somewhat different: daughters often provide practical and emotional support while sons provide supervision and money if needed. Grandchildren can also play a part in the lives of seniors, but they seldom become involved in the day-to-day problems of growing older.

Friends have their own special value, for they often share common experiences and have gone through similar changes in their lives. Some believe that friendships are especially needed to sustain a person's sense of self-esteem. Unlike family ties, friendships are voluntary. Based on mutual affection and common interests, friendships generally develop between people who are compatible in terms of their age, activities and outlook on life. Because friendships involve giving as well as taking, they help remind us that our lives are useful and important. Loss of friendship through death is inevitable as people grow older, but new friendships can be established at any age. The companionship of one's friends and shared social activities continue to be some of the most satisfying parts of life for seniors, just as they are for Canadians of all ages.

[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Caring for Older Canadians



Living Longer

Just as growing older is a natural part of life, so are the changes which the passing years bring. It was said, in the 1950s and 1960s, that seniors had no place in society. Men had completed their work in the labour force, and women had completed their child-rearing roles; if widowed, they had also lost their role as spouse and companion. The assumption was that older Canadians were left adrift with little to give their lives meaning and purpose. This rather depressing view no longer holds sway. Today, there is more interest in what older Canadians have gained than in what they have lost.

How do people spend their time as they find themselves living longer? Although some older Canadians extend the lifestyle of their middle years into retirement, many turn to new activities and take on new roles. With more people living longer lives, more of them are becoming grandparents. Young children now frequently know their grandparents for extended periods of time - as a friend, as a wise counsellor, or as an older authority figure. Similarly, seniors have time to spend with friends and family members, through visits and family get-togethers. Both sexes, but men in particular, express satisfaction with newfound

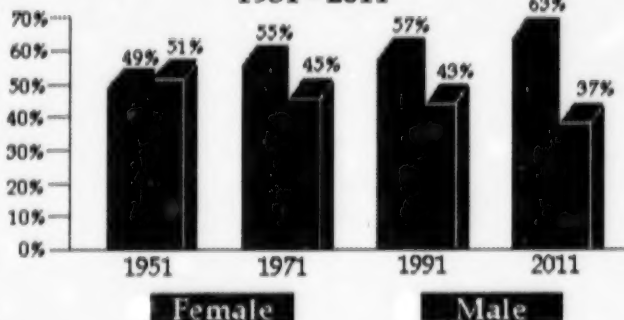
time to put into their marriages. Because those who have retired generally consider their days as free time, it is not surprising that they cease to associate free time with leisure (in contrast to those who still work for pay). Hence, many older Canadians engage in a variety of volunteer work - though they frequently do not label it as such. While some is done through formal organizations, much takes the form of assisting others in the community in an informal way.

Not that growing older is without pain. Widowhood, for example, is one of life's most traumatic events. Some grieve for a missing companion and partner, others feel keenly the loss of someone to care for. Partners who find themselves alone respond in different ways. Some determine to build a new life as a single person, re-examining their lifestyle and goals. Others continue their long-standing involvements with relatives and friends that existed prior to their spouse's death. Still others respond by isolating themselves when their partner dies. They may lack the money, the social skills, or the health, to make a new beginning.

Canadians still have much to learn about the special problems of aging. Until recently, most research on retirement from paid work focused on men; conversely, studies of the effect of widowhood tended to be conducted on women. Yet loneliness and loss of a sense of

self-worth affect everyone, no matter what their gender or employment background. We do know that the elements of life that contribute to personal happiness are common to younger and older persons alike. Good health, good relations with family and friends, and reasonable financial security all help to ease the adjustment that aging requires. On the other hand, factors such as forced retirement, ill health and lack of money all contribute to lessened satisfaction with this period of life.

**Per Cent of Canadians 65+ by Sex
1951 - 2011**



[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

Conclusion

The growing number of older people who are now older Canadians represents a new phenomenon. Today's seniors are pioneers of an uncertain society; they will shape and define a role for those who retire tomorrow. For too long, Canadians have focused on the problems of seniors. Closer examination shows, however, that most older people adjust well to their new situation, that they carry on interaction with family members and friends, that most enjoy good health and find enjoyable outlets for their free time. A key word when talking about older Canadians is diversity. Although certain features tend to characterize older citizens as a group, seniors differ tremendously. Some are married, some divorced, some widowed. Some live in urban areas, some in rural areas. Some are 65, some 95. Because seniors differ so much in their situations and lifestyles, they differ in their needs. The challenge in providing services for Canada's growing population of older citizens, whether in the field of housing, traditional medical services or community social services, is to meet those needs through the widest range of options. Canada's success in grappling with that challenge will eventually affect the lives of all Canadians.

[\[Back to Canadian Studies Menu\]](#) | [\[Back to About Canada Menu\]](#) | [\[Back to Table of Contents\]](#)

[\[Version Française\]](#)



Centre for Canadian Studies
Mount Allison University



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Réalités canadiennes

LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION CANADIENNE

Table des matières

- [Vieillir](#)
- [Mythes et réalités](#)
- [Vieillissement et Santé](#)
- [La famille et les amis](#)
- [Vivre plus longtemps](#)
- [Conclusion](#)

De nos jours, il est souvent question du vieillissement de la population canadienne. Les pouvoirs publics se préoccupent des pensions et des services de santé, les annonces télévisées mettent souvent en vedette des acteurs âgés, et les milieux d'affaires recherchent de nouveaux produits susceptibles d'attirer les consommateurs du troisième âge. On vit plus longtemps, non seulement au Canada, mais dans le monde entier. Cette nouvelle longévité est sans précédent.

Par exemple, les Canadiens nés en 1960 peuvent s'attendre à vivre vingt ans de plus que ceux nés en 1900. En même temps, la natalité a baissé, de sorte que la proportion des personnes âgées de plus de 65 ans augmente sans cesse. D'ici l'an 2031, elle sera de 20 pour cent. Ce fait est lourd de conséquences. Qui sont ces Canadiens du troisième âge? Quel rôle jouent-ils dans la société? Quels sont leurs besoins? Comment leur assurera-t-on les soins nécessaires?



English

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

Vieillir

Nous vieillissons tous. Le vieillissement est un processus biologique qui débute à la naissance et prend fin à la mort. C'est toutefois la société qui définit la personne âgée: on s'entend pour qualifier ainsi une personne de 65 ans ou plus. Jusque récemment c'était l'âge auquel la plupart des Canadiens prenaient leur retraite et commençait à toucher une pension, mais cette situation évolue. Dans plusieurs provinces, les lois sur les droits de la personne ont aboli la retraite obligatoire.

La vieillesse n'est pas définie uniquement par l'âge chronologique. En fait, les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène; il peut exister entre elles des écarts d'âge de 35 ou même 40 ans. C'est pourquoi certains divisent les plus de 65 ans en sous-catégories: les « personnes âgées », les « vieillards » et les « grands vieillards ». Comme les Canadiens vivent plus longtemps, la proportion de la population représentée par chacune de ces sous-catégories change également. Les démographes prévoient qu'en 2031, 45 pour cent des personnes du troisième âge feront partie des « grands vieillards ». Les proportions variables de ces sous-catégories ont des répercussions importantes sur le financement des pensions, l'emploi et le logement, les services de santé et, plus particulièrement, sur la place des personnes âgées dans la société canadienne. En effet, nombre de ces Canadiens assument de nouveaux rôles qui leur permettent de contribuer à l'avenir du Canada.

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

Mythes et Réalités

Chaque Canadien âgé est unique. En même temps, il appartient à un groupe qui présente certaines caractéristiques communes. Ainsi, selon les statistiques, les femmes au Canada vivent généralement plus longtemps que les hommes. Elles représentent 60 pour cent des plus de 65 ans: à cet âge, leur l'espérance de vie

est de 19 ans, alors que celle d'un homme est de 15 ans. Les raisons de cet écart sont encore mal connues. Selon certains, les femmes seraient biologiquement supérieures; selon les autres, les hommes seraient soumis à un plus haut niveau de stress. D'autres encore soutiennent que les femmes supportent mieux le stress, surtout le stress émotif. Quoi qu'il en soit, il reste qu'à l'heure actuelle, 58 pour cent des Canadiens âgés, soit la majorité, sont des femmes.

En outre, la plupart des personnes de ce groupe sont mariées. Bien entendu, la sous-catégorie des « personnes âgées » compte un plus grand nombre de membres mariés que celle des « grands vieillards ». Comme les femmes ont tendance à être plus jeunes que leur mari et à vivre plus longtemps, le tiers environ des Canadiens âgés sont veufs, les femmes (40 pour cent) étant plus susceptibles que les hommes (14 pour cent) de perdre leur conjoint. À l'inverse, 76 pour cent des hommes âgés ont un conjoint, contre 40 pour cent des femmes. Le milieu où vivent ces personnes reflète également ces différences: 78 pour cent des hommes résident avec leur conjoint ou avec un enfant célibataire, comparativement à 47 pour cent des femmes. Cependant, on constate qu'un nombre grandissant, les femmes surtout, choisissent de vivre seules.

Nous n'avons jamais été aussi nombreux à atteindre un âge avancé. Autrefois, les taux de naissance et de mortalité étaient plus élevés, mais l'espérance de vie était moindre.

Vivre seul est devenu acceptable et offre une plus grande intimité. Depuis les dix dernières années, on a construit un plus grand nombre d'ensembles domiciliaires (dont beaucoup donnent droit au supplément au logement) à l'intention des personnes âgées. Certains gérontologues (spécialistes de la vieillesse) estiment que ces logements ne sont que des ghettos, parce que leurs habitants vivent séparés du reste de la société. Selon d'autres experts, ce type d'habitation permet aux personnes âgées de partager des intérêts et de mieux résoudre leurs difficultés communes. Beaucoup d'entre elles, néanmoins, préfèrent les immeubles où vivent des gens de tous âges, à proximité du centre-ville, des magasins et des moyens de transport. D'autres optent pour l'indépendance, et demeurent dans leur propre maison. Les préférences personnelles mises à part, ce choix dépend en partie de leur revenu. Bien que la retraite obligatoire ne soit plus tout à fait la norme, un fort pourcentage de Canadiens du troisième âge ne sont plus salariés.

Pour beaucoup, la retraite permet de s'intéresser à d'autres occupations et de consacrer plus de temps à la famille et aux amis. En même temps, la retraite s'accompagne généralement d'une baisse de revenus. Les femmes, tout particulièrement, risquent de se retrouver dans une situation pénible. À l'exception des pensions gouvernementales de vieillesse et du supplément de revenu garanti, les pensions sont liées aux contributions versées pendant les années de travail salarié. Par conséquent les femmes au foyer ne peuvent toucher de prestations du régime de pension d'une entreprise ou d'un autre régime cotisable. Bien des retraitées n'ont occupé que des emplois à temps partiel, intermittents ou mal rémunérés qui ne leur ont donné droit qu'à une pension minime et ne leur ont guère permis d'économiser en vue de leur retraite.

La question du revenu est importante car, mis à part les problèmes pratiques occasionnés par les problèmes d'argent, une bonne santé et un revenu adéquat contribuent au bien-être et au sentiment d'identité des Canadiens âgés.

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

Vieillissement et santé

Pour l'individu comme pour la société, l'une des principales préoccupations associées à la vieillesse est la dégradation possible de la santé, surtout si elle entraîne une plus grande dépendance personnelle. Bien que la santé se détériore avec l'âge, cette détérioration ne survient que progressivement chez la plupart des personnes âgées et celles-ci apprennent à s'adapter. Cependant, en raison du problème grandissant posé par les soins de plus en plus coûteux, on craint souvent qu'une population vieillissante n'impose un fardeau supplémentaire aux services de santé déjà surchargés.

En réalité, une faible proportion seulement de personnes âgées - environ 20 pour cent - a très souvent recours aux services de santé officiels. La plupart d'entre elles ne les utilisent pas plus souvent que les jeunes adultes, et certaines moins souvent. Bien qu'un grand nombre de Canadiens âgés souffrent d'une maladie chronique, de l'arthrite aux problèmes de la vue, cela ne les empêche pas de mener une vie normale. Les enquêtes démontrent que moins de la moitié de ces personnes souffrent d'une incapacité qui limite leurs activités quotidiennes, et moins du tiers ont des problèmes de santé nécessitant des soins médicaux. Beaucoup craignent les séjours prolongés dans un foyer pour personnes âgées ou dans un centre de soins infirmiers; cependant, cela n'arrive que dans moins de 10 pour cent des cas. Plus de 90 pour cent des personnes âgées de 65 ans et plus vivent dans leur communauté, ce qui épargne les services de santé.

Outre les maladies chroniques déjà mentionnées, c'est sans doute l'affaiblissement intellectuel que les personnes âgées craignent le plus. Pourtant, il n'existe aucune preuve concluante que le vieillissement entraîne une réduction sensible des facultés mentales ou de la mémoire. Il est vrai que la vue et l'ouïe se détériorent généralement avec l'âge, et les changements associés à cette perte d'acuité peuvent sembler d'origine mentale. La cause la plus fréquente de sénilité, la maladie d'Alzheimer, n'atteint que 5 à 6 pour cent des personnes âgées. Si elle paraît parfois plus répandue, c'est tout simplement que ces personnes sont maintenant plus nombreuses,

et non que la maladie fait plus de victimes parmi elles.

De même, si certains Canadiens âgés souffrent de dépression (sans travail valorisant, ils peuvent se sentir inutiles et indésirables), la plupart peuvent être traités avec succès. Dans l'ensemble, le déclin des facultés intellectuelles et l'augmentation des maladies mentales ne semblent toucher qu'une faible proportion des personnes âgées et ne constituent pas des problèmes majeurs de la vieillesse. En fait, les adolescents sont plus sujets à la dépression que leurs grands-parents.

La santé est en bonne part un état physique, mais elle dépend jusqu'à un certain point de la perception que les gens ont d'eux-mêmes. Chose assez étonnante, la plupart des personnes âgées jugent leur santé bonne ou excellente. Les attentes varient. Par exemple, les hommes et les femmes semblent avoir une notion différente de la santé, tant chez les personnes âgées que chez les jeunes. Les femmes avouent plus de symptômes que les hommes. Selon certains, les femmes seraient en effet plus souvent malades. D'autres affirment que ce n'est pas le cas: les femmes jugeraient plus acceptable de parler de leurs symptômes et se faire soigner. Ou encore, hommes et femmes seraient aussi souvent malades, mais celles-ci, connaissant mieux leur corps, seraient plus sensibles à leurs symptômes. Quoi qu'il en soit, les femmes se jugent généralement en bonne santé. Cette impression, pour les deux sexes, peut être due au fait de continuer à vivre au sein de la collectivité, en toute sécurité. Des soins prolongés leur sont plus souvent nécessaires qu'une intervention médicale coûteuse et ponctuelle.

Au Canada, cependant, les services de santé sont essentiellement conçus pour le traitement à court terme des maladies aiguës. La visite à lieu chez le médecin qui ordonne les médicaments, détermine les examens médicaux à subir et décide de l'admission à l'hôpital, qui assure les soins de courte durée. Le système ne prévoit pas de service de soutien aux personnes ayant besoin d'aide pour continuer à mener une vie autonome. C'est pourquoi on s'est efforcé pendant les années 1970 de mettre sur pied des programmes de soins à domicile et de soutien communautaire. Ces services ont graduellement été étendus pour répondre aux besoins des personnes qui, sans être très malades, ne sont pas non plus très bien portantes. Aide ménagère, livraison de repas et visites à domicile par des infirmières, des thérapeutes, des travailleurs sociaux et des bénévoles sont essentielles non seulement pour les personnes âgées, mais également pour leurs proches. Moins coûteux que le système médical traditionnel, les services de soutien communautaire aident familles et amis à prendre soin des personnes âgées et leur permettent d'assumer ce rôle de soutien plus longtemps.

La plupart des personnes âgées ne recourent pas davantage aux services de santé que les jeunes adultes: certaines les utilisent moins souvent.



[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

La famille et les amis

Base traditionnelle des relations personnelles, la famille a toujours été source de soutien et de permanence pour les personnes de tous âges, et cela reste vrai de nos jours. Malgré l'évolution récente de la famille canadienne, on estime que les proches parents et les amis apportent environ 80 pour cent de tous les soins aux personnes âgées. Cette aide prend diverses formes - travaux ménagers, préparation des repas, transport, emplettes et réparations. Même les personnes placées dans des établissements de soins de longue durée continuent généralement de bénéficier de l'aide de leur famille et de leurs amis.

Nous avons presque tous besoin de compagnie, et les personnes âgées ne font pas exception. Il existe différents types de relations de soutien. Ainsi, c'est surtout auprès de leur conjointe que

les hommes semblent rechercher compagnie et intimité. Les femmes, elles, paraissent mieux réussir à remplacer les liens familiaux par les amitiés. Comme les femmes épousent généralement des hommes plus âgés qu'elles et que leur espérance de vie est plus longue, elles doivent souvent prendre soin de celui-ci. Après le conjoint, les autres membres de la famille apportent leur appui. La plupart des personnes âgées vivent près d'au moins un de leurs enfants. Elles préfèrent toutefois conserver autant d'indépendance que possible et vivre chez elles, tout en appréciant beaucoup l'appui de leurs enfants. Les rôles que jouent fils et filles sont quelque peu différents. Le soutien que fournissent celles-ci est souvent d'ordre affectif et pratique, alors que les fils assument la surveillance et apportent une aide financière si nécessaire. Les petits-enfants jouent aussi un rôle dans la vie des personnes âgées, mais il est rare qu'ils s'occupent de leurs problèmes quotidiens.

D'après certains, l'estime de soi chez les personnes âgées dépend particulièrement des liens amicaux. Les amis sont importants car ils partagent les mêmes expériences et ont subi les mêmes changements. De plus, contrairement aux parents, les amis se choisissent. Fondée sur l'affection et les intérêts mutuels, l'amitié se développe habituellement entre gens du même âge, ayant des activités communes et qui voient la vie de façon semblable. L'amitié suppose un échange; ainsi elle aide à rendre notre vie utile et valable. Il est inévitable que les personnes âgées perdent leurs amis, mais à tout âge on peut se créer de nouvelles amitiés. La compagnie des amis et le partage des activités sociales demeurent l'une des plus grandes sources de satisfaction des Canadiens de tous les âges.

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

Qui s'occupe des Canadiens âgés?



Vivre plus longtemps

Le vieillissement et les changements qui l'accompagnent font partie de la vie. Pendant les années 1950 et 1960, on prétendait que les personnes âgées n'avaient plus leur place dans la société, puisque les hommes ne travaillaient plus et que les femmes avaient fini d'élever leurs enfants. S'ils étaient veufs, ils avaient également perdu leur rôle de conjoint et de compagnon. On supposait que la vie des Canadiens âgés était pour ainsi dire dépourvue de sens. Cette idée plutôt déprimante n'a plus cours. Aujourd'hui, on dresse un bilan beaucoup plus positif de la vieillesse.

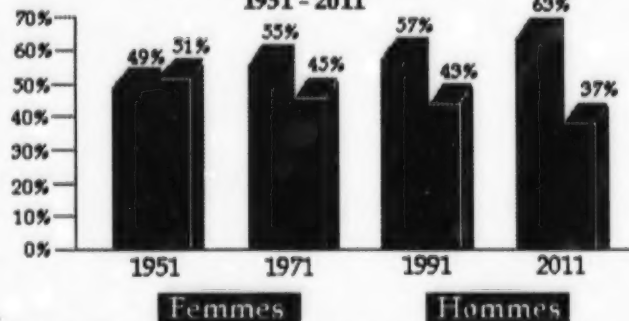
Quelles sont maintenant les activités des personnes âgées, puisqu'elles vivent plus longtemps? Bien que certaines conservent à la retraite le mode de vie qu'elles avaient pendant la cinquantaine, beaucoup se tournent vers de nouvelles activités et assument de nouveaux rôles. Comme l'espérance de vie est plus longue, il y a de plus en plus de grands-parents. Les jeunes enfants fréquentent maintenant leurs grands-parents pendant une plus grande partie de leur vie — en tant qu'amis, sages conseillers, ou aînés investis d'autorité. De même, les personnes âgées ont du temps à consacrer à leurs amis et à leurs parents, que ce soit pour des visites ou des réunions familiales. Les conjoints des deux sexes, mais plus particulièrement les hommes, se disent heureux de pouvoir consacrer plus de temps à leur mariage.

Contrairement à ceux qui travaillent encore, les retraités n'associent pas loisirs et temps libre. Par conséquent, beaucoup de Canadiens âgés font du bénévolat, sans qualifier ainsi leurs activités. Si certains oeuvrent auprès d'une organisation, la plupart aident tout simplement d'autres personnes de façon informelle.

Vieillir n'est cependant pas un processus sans douleur. Le veuvage, par exemple, est l'un des événements les plus traumatisants de la vie. Ceux et celles qui se retrouvent seuls réagissent de façons différentes: certains, ayant fait le point, décident de rester seuls; pour

d'autres, les relations avec les parents et les amis continuent même après le décès du conjoint. Pour différentes raisons — manque d'argent, santé précaire, sociabilité insuffisante — quelques personnes âgées se retrouvent isolées.

Pourcentage de Canadiens âgés de 65 ans et plus, selon le sexe 1951 - 2011



Les Canadiens ont encore beaucoup à apprendre au sujet des problèmes associés au vieillissement. Jusqu'à tout récemment, la plupart des études sur la retraite ont porté sur les hommes, tandis que le veuvage a surtout été étudié chez les femmes. Pourtant, la solitude et la perte de l'estime de soi touchent tout le monde. Nous savons en outre que jeunes et moins jeunes se font la même idée du bonheur. Une bonne santé, de bonnes relations familiales et amicales, une sécurité financière adéquate sont autant de facteurs qui permettent de s'adapter au vieillissement. La retraite obligatoire, la mauvaise santé et le manque d'argent contribuent, par contre, à réduire le niveau de satisfaction à cette période de la vie.

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

Conclusion

Le nombre croissant de personnes du troisième âge est un phénomène sans précédent. Les Canadiens âgés d'aujourd'hui sont les pionniers d'une société nouvelle en pleine évolution; ils façonnent les rôles à assumer par leurs successeurs. Pendant trop longtemps, l'accent a été mis sur les difficultés associées à la vieillesse. Cependant, si l'on examine la question de plus près, on s'aperçoit que la plupart des plus de 65 ans s'adaptent bien à leur nouvelle situation, qu'ils maintiennent leurs rapports avec leur famille et leurs amis, qu'ils sont en bonne santé et qu'ils occupent agréablement leurs loisirs. Malgré des tendances communes au groupe, c'est surtout la diversité qui caractérise les personnes du troisième âge, qu'elles aient 65 ou 95 ans, qu'elles vivent en milieu urbain ou à la campagne, qu'elles soient mariées, divorcées ou veuves.

Leurs besoins varient tout autant que leur situation et leur mode de vie. Aussi, vu le nombre croissant de personnes âgées, faut-il prévoir une gamme de services de plus en plus étendue, que ce soit dans le domaine du logement, des soins médicaux traditionnels ou des services sociaux. La façon dont le Canada relèvera ce défi touchera tous les Canadiens.

[\[Retourner au menu des études canadiennes\]](#) | [\[Menu Réalités canadiennes\]](#) | [\[Table des matières\]](#)

[\[English Version\]](#)



Centre d'études canadiennes
Université Mount Allison



Patrimoine
canadien **Canadian**
Heritage